



燃えろ! スリムマン

熱血営業マン、
健康管理の
大切さに気づく編

商社に勤めるバリバリの熱血営業マン櫻井は、特定健診でメタボ予備群と診断される。
健康に関心のなかった櫻井だが、上司や保健師らのアドバイスを得ながら、
メタボを脱出し、健康ビジネスマン「スリムマン」をめざす!

監修

保健師 中村明子
(健保連東京産業保健師
看護師連絡協議会元会長)



※1 メタボ予備群とは？

腹囲が男性で85cm以上、女性90cm以上で、血圧・血糖値・血中脂質のリスクが2つ以上あるとメタボリックシンドローム、1つだと予備群と診断されます。40歳以上の人がメタボまたはメタボ予備群と診断されると、必要に応じて保健師等による特定保健指導を受けることになります。

※2 体重の4%でいいの？

体重の4%を減量するだけで、血圧や血糖値、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールなどのデータはかなり改善されます。メタボ脱出に急激な減量は必要なく、1ヶ月1kg程度のペースがめやすとなります。

※3 食べ方のポイントは？

一品ものよりも、栄養バランスのよい和定食がおすすめです。食べすぎ防止には「先に汁物を飲む」「よくかんで食べる」ことがポイント。また、「野菜もの→メインのおかず→ごはん」の順番で食べると血糖値が上がりにくく、血糖値が高めの人におすすめです。

※4 飲み物のエネルギーに注意！

缶コーヒー(加糖)やスポーツドリンクは、意外とエネルギーがあります。1日に何本も飲んでいれば当然太る原因に。飲み物はノンカロリーの水やお茶類がおすすめです。



櫻井一郎(42歳)
(主人公)
商社に勤めるバリバリの熱血営業マン。ガタイはいいが、メタボ予備群。妻と息子、娘の4人家族。



黒川部長(50歳)
本社から来た新任の営業部長。人望も厚く、部下にも信頼されている。健康管理も社会人の務めと考えている。



佐々木保健師(55歳)
櫻井の保健指導にあたるベテラン保健師。なんでも聞ける頼もしい存在。ムチャがちな櫻井を温かく見守っている。

